

Este documento ha sido descargado de:  
This document was downloaded from:



**Portal *de* Promoción y Difusión  
Pública *del* Conocimiento  
Académico y Científico**

**<http://nulan.mdp.edu.ar> :: @NulanFCEyS**

# **“CINCO ES EL ELEGIDO”**

**Seudónimo: “NEUROSENTIDO”**

## **INTEGRANTES:**

- ✓ **BARBISAN ROMINA**
- ✓ **GABBANELLI MAYRA**
- ✓ **GUINDA MARIA VICTORIA**

## **INDICE**

	Página
Resumen.....	3
Prólogo .....	4
Introducción .....	5
Área 1: VISTA.....	6
Área 2: OLFATO .....	8
Área 3: OIDO.....	10
Área 4: GUSTO.....	13
Área 5: TACTO.....	17
Reflexiones Finales.....	20
Bibliografía.....	21

## **RESUMEN**

*“La naturaleza trabaja con enorme derroche: sólo en el cerebro humano hay seiscientos mil millones de células. ¿Qué importa, pues, una sensación oculta, una emoción inconsciente? A veces me parece que no importa mucho. Y otras pienso que todo depende de eso.”<sup>1</sup>*

¿Qué es la emoción? En su sentido más literal el Diccionario de la Real Academia Española la define como *“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”*, y luego el Oxford English Dictionary, en una definición algo más completa enuncia: *“Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado”*

Por su parte, Daniel Goleman, en su libro “La Inteligencia emocional” <sup>2</sup>, explica cómo gran parte de lo que hacemos puede ser dirigido emocionalmente –cómo podemos ser tan razonables en un momento y tan irracionales al siguiente. *“La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, y se pone en acción sin detenerse ni un instante a pensar en lo que está haciendo. Su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante.”*

Ahora bien, ¿Podemos manejar las emociones? ¿Las propias y las de otros? Y en consecuencia, ¿puede esto ayudar a influir en las acciones y decisiones? ¿Cómo podemos aprovechar este tema en la disciplina de la Administración?

Los grandes avances en los conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro en relación a las emociones nos obligan a actualizarnos y a comenzar a trasladar los descubrimientos a la vida de las organizaciones.

---

<sup>1</sup> Sándor, M. (1989) LA GAVIOTA, Salamandra.

<sup>2</sup> Goleman, D... (1995). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. Buenos Aires: Zeta.

## PRÓLOGO

Jornada laboral: ocho horas. Sí, claro, lo mínimo. ¿Cuántas horas pasamos en el trabajo entonces? ¿Cuarenta a la semana? ¿Doscientas cuarenta y ocho al mes? ¿Dos mil novecientas veinte al año? Horas de trabajo, horas de stress, horas de pausas, horas de proyectos, horas de charlas, horas y horas en un espacio que se convierte en nuestra segunda casa.

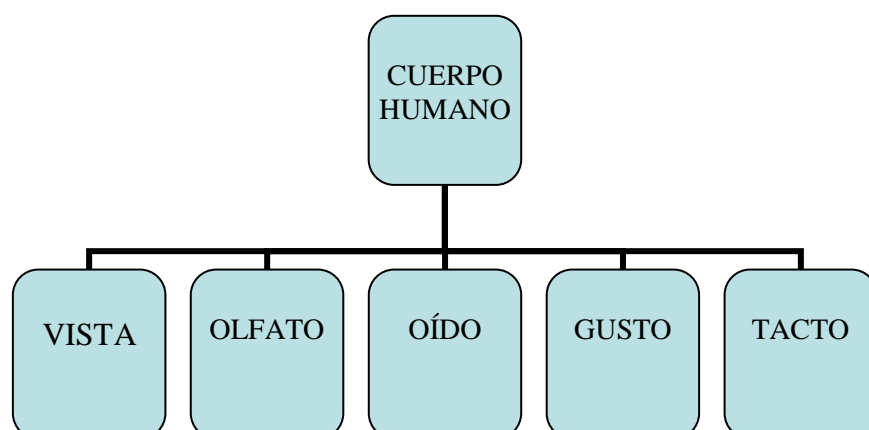
Ahora bien, cuántos minutos de esas horas te has dedicado a pensar cómo te gustaría cambiar ese lugar, cuántos segundos te hubieses ahorrado si la oficina tuviese otra distribución, cuántos dolores te hubieses evitado si la silla fuera de otra altura, cuánta energía te transmitiría la pared si fuera de otro color... cuántas y cuántos... Y ya que en Administración nos encanta cuantificar los objetivos, las políticas, las medidas, los controles, para reconocer el alcance de los resultados, ¿Por qué no ponerle números también al USO DE LAS NEUROCIENCIAS EN LA ADMINISTRACIÓN?

### Cinco es el elegido

\* Las áreas se llamarán: Vista, Olfato, Oído, Tacto y Gusto.

\*El Objetivo: mejorar los cinco sentidos humanos puestos al servicio del trabajo.

\*El resultado: cinco partes del cuerpo humano dispuestas a ser motor esencial de toda creación de valor.



## **INTRODUCCIÓN**

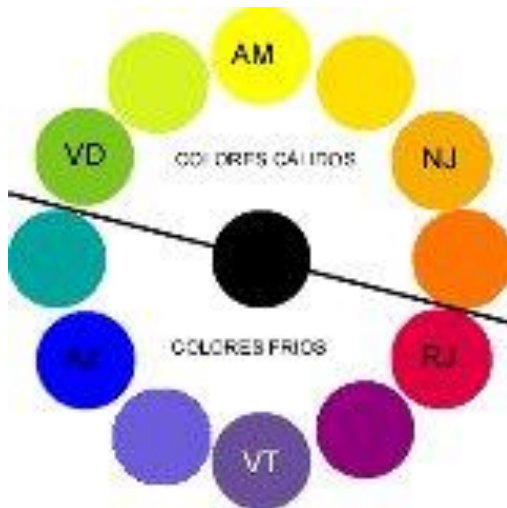
El desarrollo de las Neurociencias permite entender cómo el cerebro trabaja, procesa información, dirige la conducta y permite la toma de decisiones. Los nuevos estudios en el tema se tornan un avance vital en un mundo sensorial como en el que vivimos, considerando que nuestras conductas y comportamientos se ven influidos por nuestra capacidad de percepción de la realidad. Las sensaciones que experimentamos son el resultado de la interacción de millones de células nerviosas que envían y reciben mensajes a lo largo de una enorme cantidad de redes neuronales interconectadas. Se trata de un proceso individual, pero el significado que se le brinda a los objetos y a los hechos se ve afectado por nuestra percepción, y por el resultado de nuestro aprendizaje y experiencia.

El objetivo de este trabajo es destacar la importancia que tiene el cuidado del ser humano en todos sus sentidos de percepción como base principal para generar impacto positivo, tanto a nivel individual como colectivo, interior como exterior, en la vida de las organizaciones.

## Área 1: VISTA

Según muchos estudios científicos una de las principales causas de “estrés ambiental” es la ausencia de estímulos en el ambiente. Se torna de suma importancia entonces conocer qué elementos causan estímulos sensoriales, y provocan respuestas en el cuerpo y en el comportamiento.

Por ejemplo, empecemos por el estudio de los colores, a través de ellos podríamos diferenciar los diferentes departamentos de una empresa, no sólo por su localización física sino también por el tipo de tareas que realizan.



Las cualidades de los colores están relacionadas con la forma en que los mismos son percibidos por las personas.

Así los colores cálidos son psicológicamente dinámicos y estimulantes, sugiriendo vitalidad y movimiento. En cambio los colores fríos son calmantes, suaves y estáticos, dando sensación de frescor, descanso y paz.

En relación a los sitios internos, la autora Figueiredo Juliane <sup>3</sup>, explica cómo el uso adecuado de los colores, torna posible obtener ciertos efectos psicológicos de alteración en los espacios que contiene. Los colores cálidos aproximan y parecen aumentar los objetos reduciendo dimensiones, mientras que los fríos parecen distanciar creando sensación de mayor amplitud.

Así mismo, los colores cálidos generan agresividad a nuestros ojos, por lo que deben ser utilizados en espacios que no reciben mucha luz natural, ya que en ambientes muy iluminados provocan sensación de encierro, cansancio y agotamiento.

---

3 FIGUEIREDO, J.. (2011). Apostila Ergonomia e cor nos ambientes de locais de trabalho. 2011, de Universidade Católica do Rio de Janeiro Sitio web: [http://www.iar.unicamp.br/lab/luz/Id/Arquitetural/livros/ergonomia\\_e\\_cor\\_nos\\_ambientes\\_e\\_locais\\_de\\_trabalho.pdf](http://www.iar.unicamp.br/lab/luz/Id/Arquitetural/livros/ergonomia_e_cor_nos_ambientes_e_locais_de_trabalho.pdf)

\* **Rojo:** Por su poder de excitación y movimiento no facilita la concentración. Causa rápidamente sensación de fatiga.

\* **Amarillo:** Por irradiar mucha luz no debe ser utilizado en superficies muy extensas. Es aconsejable para salas que estén destinadas a estimular la actividad cerebral. Contraindicado para pisos ya que su extrema claridad genera fuerte impresión de estar avanzando.

\* **Naranja:** Al igual que los anteriores también provoca sensación de reducción de espacios. Es utilizado como señal de alerta por ser fácilmente distinguido.

Los colores fríos, por su parte, transmiten sensación de frescor y amplitud. Crean sensación de profundidad ampliando espacios pequeños. Por el mismo motivo no son recomendados para lugares con poca luz natural, ya que al contrario generan sentimiento de frío y soledad.

\* **Verde:** Es el color que menos cansa a la vista por eso es el más utilizado en mesas de juegos y pizarrones escolares. Es recomendado para interiores por sugerir naturaleza, frescura y tranquilidad.

\* **Azul:** Así como el verde, aumenta las dimensiones internas del ambiente, conduce al relajamiento y es adecuado en ambientes de descanso y serenidad. Sin embargo, debe ser combinado con otros colores de forma equilibrada para no crear sensación de tristeza.

\* En relación al **blanco**, cuando es utilizado como accesorio, transmite claridad y alegría. Resalta otros colores tornándolos más atractivos. Sin embargo, un ambiente completamente blanco, genera sensación de frío e impersonalidad.

\* **Gris:** Debe ser usado como contraste para colores intensos, pero utilizado en exceso genera sombras y tristeza.

\* **Negro:** Leves toques de negro realzan calidad y buen gusto, su abuso provoca depresión.



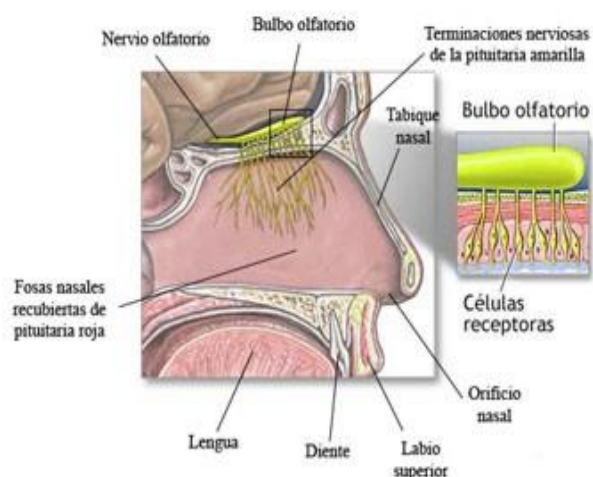
En función de este “poder” analizado, los colores resultan capaces de organizar y clasificar espacios, de unificar conjuntos desagregados o fragmentar conjuntos coherentes. En este sentido, cada departamento/oficina/ambiente deberá ser analizado en particular: ¿Cuál es el objetivo de ese ambiente? ¿Cuántas personas trabajarán? ¿Edad, sexo, condiciones socioeconómicas, culturales y religiosas de las mismas? ¿Necesitan concentración, relajación, estimulación?

Algo tan básico como el color es capaz de mejorar el humor y las relaciones laborales, favorecer la concentración, el desempeño y la productividad, generar dinamismo y bienestar, evitar accidentes laborales, disminuir la fatiga, entre tantos beneficios más.

## Área 2: OLFATO

El olfato es el más sensible de los sentidos, es el encargado de detectar y procesar los olores, permitiendo distinguir entre agradables y desagradables. Los receptores olfativos se encuentran en el interior de las fosas nasales y en la pituitaria amarilla. Sus terminaciones nerviosas conducen las sensaciones olfativas del cerebro.

Todos los aromas que percibimos resultan de la combinación de siete olores básicos: alcanfor (olor a naftalina), almizclado (olor a almizcle), floral, mentolado, etéreo (olor a fluidos de limpieza en seco), picante y pútrido.



Hay determinadas organizaciones que necesitan de personas que desarrollen particularmente este sentido. Los perfumistas o narices, llamados así por su

increíble capacidad olfatoria, son aquellos que imaginan un perfume y lo recrean.

En relación a esta área, se ha popularizado el concepto de “Marketing Olfativo” que consiste en el estudio, desarrollo y aplicación de aromas que pueden incidir positivamente en la decisión de compra del cliente y en el desempeño de los empleados.

Los perfumes aromáticos, al poseer un olor agradable, mejoran el buen humor y activan las emociones positivas. En cambio, los malos olores (como por ejemplo los generados por empresas industriales, explotaciones de ganado, o incluso por el tabaco, entre otras) provocan malestar, enfermedades respiratorias y tienen una implicancia directa en el estado anímico y en la calidad de vida de las personas.

Aunque no haya sido posible determinar una relación directa entre el olor de las sustancias y su toxicidad, se han podido ver reacciones fisiológicas no toxicológicas causadas por olores actuando sobre el sistema nervioso central, como dolores de cabeza, náuseas, perturbaciones del sueño, pérdida de apetito y stress.

Otro aspecto a destacar del cuidado de los aromas es el efecto purificador, tanto bactericida, antiviral y antifúngico<sup>4</sup>, que permite reducir la posibilidades de infecciones causadas por enfermedades contagiosas que se propagan en ambientes cerrados, como escuelas y oficinas. También los diferentes olores han demostrado que pueden afectar a la eficiencia del trabajador.

En Japón, se han hecho varios estudios respecto al uso de aceites esenciales en entornos de trabajo. Algunos resultados reflejan los beneficios que causan, por ejemplo, los aceites anti-estrés en oficinas, bactericidas en los hospitales, relajantes en las estaciones de tren, etcétera.

---

4 Bactericida: que destruye las bacterias, Antiviral: Que combate los virus, y antifúngico: Que evita el desarrollo de hongos, los destruye o detiene su crecimiento.

Una investigación realizada por Takasago <sup>5</sup>, el mayor productor de fragancias, demostró que las personas tuvieron un 54% menos de errores al escribir en ambientes perfumados con limón, un 33% menos con jazmín, y un 20% menos con lavanda.

Algunas oficinas utilizan perfumes con aromas a cítricos como el limón, o algo más dulce seco como la lavanda, o algo floral como el jazmín, porque se comprobó que estimula al personal, lo hace sentir más a gusto, inclusive, llegan a cometer menos errores en sus trabajos.

Para tener en cuenta con respecto a los aromas:

- ✓ Esencias de limón y de jazmín: son estimulantes
- ✓ Esencia de lavanda: relajante
- ✓ Esencia de pino y el eucalipto: son vigorizantes

El olfato es fundamental no solo para percibir aromas, sino que además condiciona el gusto o rechazo por estar en un lugar, por lo cual es un sentido importante a la hora de pensar en el ambiente organizacional, ya que está estrechamente relacionado con las emociones y los sentimientos. Un aroma agradable impacta en la motivación del personal, lo hace sentir cómodo incrementando su desempeño laboral.

### **Área 3: OIDO**

El ruido es definido como un sonido que resulta molesto, y desagradable para las personas que lo escuchan.

El sonido, por su parte, es definido como una sensación auditiva que tiene por origen una onda acústica procedente de una vibración que se propaga en un medio elástico, produzca o no una sensación audible para el oído humano. El oído es el órgano que permite el equilibrio y la audición. Una de sus funciones

---

<sup>5</sup> Takasago International Corporation, empresa japonesa líder mundial en venta de fragancias.

principales es la de convertir esas ondas sonoras en vibraciones que estimulan las células nerviosas.

Las actividades laborales pueden generar ruido de nivel no deseable para un ambiente de trabajo adecuado. El ruido es uno de los riesgos laborales más comunes que influye de forma negativa en la salud de los trabajadores que se ven expuestos al mismo. No solo genera consecuencias físicas, sino también psicológicas.

La pérdida acelerada de la capacidad auditiva es quizás el efecto más visible, pero deben mencionarse otras consecuencias que se pueden generar a nivel organizacional: el ruido puede generar estrés, cansancio, insomnio, hipertensión arterial, problemas gástricos, fatiga, ansiedad y falta de concentración, que repercuten en el rendimiento laboral.

En la mayoría de las empresas, no se cuentan con los elementos necesarios para evitar el deterioro auditivo de los trabajadores y no se lo considera a priori como una medida sobre la cual hay que trabajar.

Podemos nombrar algunos ejemplos conocidos de ruidos molestos a los que los trabajadores se ven expuestos a diario, como son: la escucha de conversaciones indeseadas tonos de conversación poco amigables, música que no es acorde al puesto de trabajo, ruidos ocasionados por desperfectos (instalaciones, maquinaria, equipo), ruidos provenientes de la calle (como sirenas y bocinas). Éstos generan un efecto de falta de concentración y ánimo en el desarrollo de las tareas a realizar.

En el caso de algunos trabajos específicos es necesario utilizar un equipo de protección personal (EPP), como tapones u orejeras que ayudarán a disminuir la intensidad del ruido y así mantener un ambiente saludable y seguro.



Ahora bien, no solo los "ruidos molestos" son importantes a la hora de gestionar esta área, también

se torna de suma relevancia atender a aquellas otras ondas sonoras que en principio parecen ser "amistosas". Ejemplo de ello es la influencia de la música en el desempeño de los empleados. Si bien las diferentes melodías pueden ayudar a crear ambientes favorables de trabajo, en otros pueden ser motivo de distracción, de abandono de la tarea y de la disminución en el rendimiento. De allí la importancia de adecuar los sonidos al ritmo de trabajo deseado.

Pero, ¿es positiva la música de fondo? Entre los efectos que provoca pueden mencionarse: un incremento en la percepción visual en los trabajadores, que favorece tanto los procesos de aprendizaje, como la retención de una información determinada. También contribuye a crear un estado de alerta óptimo, y favorece la resistencia muscular, provocando una menor fatiga.

Podemos mencionar un estudio realizado por Spotify<sup>6</sup> y la Universidad de Groningen, en Holanda, el cual revela ciertas canciones que provocan respuestas emocionales claras, tales como nostalgia, tristeza o felicidad. También otras que ayudan a canalizar la ira o a vencer el miedo. En el caso concreto de la Radio Nacional de España, RNE<sup>7</sup> los oyentes de “*Las mañanas de RNE\**” han elegido "Color esperanza", de Diego Torres, como tema que les produce felicidad, "Los nardos" que cantaba Sara Montiel lo asocian nostalgia; e identifican el tema "Tears in heaven" de Eric Clapton con tristeza.

Destacamos que para obtener éxito en la programación musical es conveniente que las empresas tengan en cuenta las siguientes cuestiones: ¿Qué es lo que el operario necesita más: concentración, relajación? ¿Es suficiente la música para vencer el fastidio y estimular el ritmo de trabajo? ¿Ejercerá la música un efecto saludable? ¿En qué momentos y por cuanto tiempo deberá ser oída la música? Desde el punto de vista psicológico la planeación de programas musicales debe considerar la naturaleza del trabajo, la fatiga que puede generar el mismo, y la edad de las personas.

---

6 Spotify: es una aplicación empleada para la reproducción de música disponible en los sistemas operativos Microsoft Windows, Mac OS X, Linux, Windows iphone, Symbian, iOS, Android, java y blackberry (multiplataforma)

7 RNE: radio nacional de España, es la cadena de radio perteneciente a la corporación RTVE con la oferta más amplia y variada de España

Por todo lo expuesto anteriormente debe tratarse no solo como un tema relevante el cuidado de los oídos (debido a que las enfermedades laborales que afectan este sentido van en aumento), sino que también debe evaluarse el efecto de la música en el desempeño individual ya que genera repercusiones visibles en el funcionamiento general de una organización.

#### Área 4: GUSTO

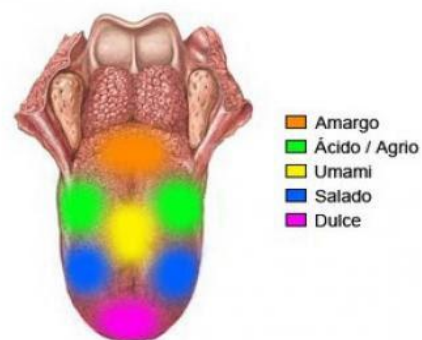
El sentido del gusto se encuentra en la lengua, un órgano musculoso ubicado dentro de la boca o cavidad oral. La sensación que un alimento produce en el sentido del gusto se llama sabor.

Los alimentos pueden ser dulces o salados, ácidos o amargos. Detectar esos sabores es la función de las papilas gustativas de la boca; su importancia radica en que permite seleccionar los alimentos y bebidas según los deseos de la persona y también según las necesidades nutritivas.

El gusto actúa por contacto de sustancias químicas solubles con la lengua. El ser humano es capaz de percibir un abanico amplio de sabores como respuesta a la combinación de varios estímulos, entre ellos textura, temperatura, olor y gusto.

Los cuatro gustos primarios son:

- Sabor ácido: como el limón
- Sabor amargo: como la quinina
- Sabor dulce: como el azúcar
- Sabor salado: como la sal o el agua de mar



Aunque constituye el más débil de los sentidos, está unido al olfato, que completa su función gracias a las papilas olfativas filogenéticamente afines a las papilas gustativas. Los sabores se reconocen principalmente a través del sentido del olfato.

Al estar tantas horas en el trabajo no se puede evitar pensar en el alimento. Las pausas, las reuniones, la hora del almuerzo, los festejos organizacionales y los eventos están estrechamente relacionados con este sentido. La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.

Un problema que se percibe en la mayoría de los trabajos es la hora de la pausa. Generalmente el trabajador tiene un lapso muy corto de tiempo para desayunar, almorzar o merendar en el trabajo, en el cual no puede producirse una adecuada digestión, proceso fundamental en que los alimentos son transformados en nutrientes necesarios generadores de la energía para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento del cuerpo.

Demás está aclarar que una persona mal alimentada encontrará dificultades para potenciar y recuperar sus energías.

Una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas, tanto físicos (cansancio excesivo, falta de reflejos), como psíquicos (falta de interés por las cosas, irritabilidad); situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento:

- Dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.

- Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.
- Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el de desarrollar otros trastornos más o menos serios de la salud (alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.)
- El número de comidas que se realiza en un día. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas “de fundamento” al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
- Distribución de la cantidad de alimentos en cada comida. Las comidas frugales o por el contrario muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- La higiene de los alimentos. Si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.

Para evitar la depresión, el estrés, la falta de motivación, el malhumor o la ansiedad en el trabajo, la clave es saber elegir alimentos que promuevan especialmente, la producción de endorfinas y de serotonina, que son las sustancias que generan sensaciones de felicidad y de bienestar. Además, son clave para tener una mayor concentración, sueño reparador y actúan como analgésicos naturales. La serotonina, además, permite un equilibrio con otros neurotransmisores (como la dopamina y la noradrenalina) vinculados con el miedo, la angustia, la ansiedad y la irritabilidad.



Los alimentos que promueven la producción de serotonina son la leche, el yogurt, el queso, la banana, las pastas, la avena, los cereales, el pan y la Vitamina C. Los hidratos, también son generadores de serotonina. Sin embargo, las harinas refinadas (facturas, pan, pizzas) no son recomendadas, debido a que pueden producir aumentos bruscos de serotonina y bajones inmediatos, lo que se traduce en el cuerpo como alteraciones del ánimo y nerviosismo.

Ciertos alimentos generan energía como el arroz integral, quinua, mijo y vitamina B (porotos garbanzo, lentejas) para regular el sistema nervioso. El pescado y frutos secos (como las nueces, pistachos) o semillas (como el chía) funcionan como antidepresivos.

A su vez, se recomienda consumir minerales e hidratos de carbono de bajo índice glucémico. La razón es que están formados por nutrientes que aportan glucosa, uno de los principales combustibles para el cerebro. Dichos alimentos son: pollo, pavo, quesos, pescados, huevos, semillas de sésamo, zapallo, almendras, maní, cereales integrales, legumbres, ají, espinaca, leche y soja.

Hay alimentos, además, que promueven la producción de dopamina, encargada de la energía mental, el placer, la atención, la motivación y la determinación. Está en las bananas, las paltas, las carnes, la leche, las almendras, los huevos y los porotos de soja.

También alimentos ricos en magnesio como los plátanos, las nueces, las legumbres, el chocolate, las verduras y el germen de trigo, que son considerados antidepresivos naturales.

Una buena alimentación, un trabajador fuerte y sano, un resultado “exquisito”.

## Área 5: TACTO

El sentido del tacto es aquel que permite al organismo percibir cualidades de los objetos y medios. Se halla principalmente en la piel, órgano en el que se encuentran diferentes clases de receptores nerviosos que se encargan de transformar los distintos tipos de estímulos del exterior en información susceptible para ser interpretada por el cerebro.

Los motivos más frecuentes de las consultas médicas relacionadas con dicho sentido son los problemas de salud derivados del trabajo como por ejemplo: dolor de espalda, dolor de cuello, dolor en miembro superior, estrés, cefalea, dolor en miembro inferior y alteraciones de la visión o fatiga visual. Podemos mencionar una serie de posiciones que habitualmente adoptamos y que perjudican a nuestra salud, entre ellas no levantarse del puesto cada hora y media, no mover el cuello ni hacer ejercicios de estiramiento, así como no tener la espalda recta frente a la computadora.

Es por este motivo que consideramos vital el análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas ya que como futuros profesionales, pasaremos allí la mayor parte de nuestro tiempo. La ergonomía implica la adaptación de las máquinas y los puestos de trabajo al hombre. Para ello, se debe partir del estudio de los siguientes factores:

\*dimensión del puesto: Dado que las posturas y los movimientos naturales son indispensables para un trabajo eficaz, es importante que el espacio físico del puesto e trabajo se adapte a las dimensiones corporales del trabajador. Para esto debe considerarse: la altura del plano de trabajo, espacio reservado para las piernas, y las zonas de alcance óptimas del área de trabajo.

\*postura de trabajo: Para conseguir una postura de trabajo correcta partiremos del análisis de la silla de trabajo y la mesa de trabajo. La silla debe ser regulable, y el respaldo debe conseguir un correcto apoyo de las vértebras lumbares. Por su parte, la mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea, siendo la altura recomendada de 70 cm aproximadamente.

En la actualidad no se tiene tan en cuenta el análisis anteriormente mencionado y es por este motivo que las enfermedades profesionales van en aumento. El mayor número de enfermedades corresponde a las dolencias conocidas como trastornos músculo-esqueléticos, así como también a lo que se denomina dermatosis profesionales.

Bajo la denominación de trastornos músculo-esqueléticos se encuentran los que generan dolor e inflamación aguda o crónica de los tendones, músculos, cápsulas o nervios. Entre éstas se destacan: el dolor y lesiones de espalda, síndrome del túnel carpiano<sup>8</sup>, bursitis<sup>9</sup> o tendinitis<sup>10</sup>. Entre las causas físicas de estos trastornos, cabe citar: la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos muy repetitivos, los movimientos manuales enérgicos, la presión mecánica directa sobre los tejidos corporales, las vibraciones o los entornos de trabajo a baja temperatura.

Por otra parte, la dermatosis profesional es generada por el contacto repetido con sustancias y productos nocivos, que generan enfermedades cutáneas. Se clasifican en las categorías de:

\*Agentes Químicos: Ácidos minerales, alcalinos, amianto, plata, cobre.

\*Agentes Microbianos: Tuberculosis profesional que afecta a carniceros, personal de quirófanos.

\*Agentes Físicos: Generados por la manipulación de sustancias radioactivas, degeneración por micro traumatismos.

Otra variable en relación es el cuidado y conservación de la ropa de trabajo. Según las normas de seguridad industrial en el trabajo, la indumentaria específica de cada actividad debe ser utilizada de modo que evite cualquier tipo

---

8 Síndrome de túnel carpiano: Enfermedad causada por la flexión reiterada de la muñeca.

9 Bursitis: La bursitis es la inflamación de la bursa, estructura en forma de bolsa, que se sitúa entre huesos, tendones y músculos, con una función facilitadora del movimiento de dichas estructuras entre sí.

10 Tendinitis: La tendinitis es la inflamación de un tendón (banda de tejido conectivo denso que normalmente conecta el músculo con el hueso).

de riesgo de accidente en la tarea a desarrollar. En términos generales, se debe llevar ajustada la ropa de trabajo evitando llevar partes sueltas de tela, o ropa desgarrada, estas situaciones motivan riesgos laborales. Es peligroso llevar partes de tela que cuelguen de la indumentaria, ya que pueden existir riesgos de enganche y deslizamientos.

Finalmente no podemos dejar de considerar la gran interrelación que existe entre las partes de un sistema, y el cuerpo es por naturaleza el sistema más excelente. Entonces, ¿qué sucede por ejemplo si conectamos al área del tacto con el de la vista? Investigaciones comprobaron que los receptores de las palmas de la mano pueden percibir la diferencia de calor reflejado por una superficie roja o azul de un objeto. Algunos experimentos constatan una diferencia de 4 a 5 grados en sensaciones subjetivas de calor y frío en ambientes pintados de azul o rojo.

## Reflexiones finales

La complejidad del mundo en que vivimos no puede limitarnos simplemente a suponer que la retribución monetaria es suficiente motivación para lograr buenos resultados laborales, el “salario emocional” se ha convertido en tan o más importante que el salario dinerario.

*“El salario emocional son todas aquellas razones no monetarias por las que uno trabaja contento”<sup>11</sup>*

Entender que las personas eligen a la organización como parte de su vida, aún más con las jornadas laborales cada vez más extendidas, y que por lo tanto la organización también debe



elegirlos y cuidarlos, se torna principio básico de esta nueva era.

La administración como disciplina debe saber aprovechar tantos y profundos estudios sobre el funcionamiento del cerebro humano para llevarlos a la práctica de manera innovadora y productiva.

Con este trabajo simplemente hemos acercado algunas herramientas, aunque esperamos haber podido transmitir que no se trata simplemente de pensar un lindo color de pared o una linda música de fondo o de mantener un aroma agradable, se trata en definitiva de entender que las decisiones, desempeño y actitudes de las personas se ven influidas por todos sus sentidos y que para influir en las primeras se deben cuidar los segundos

---

<sup>11</sup> TEMPLE, I.. (2007). El salario emocional. Diciembre 23, 2007, de El comercio Blogs Sitio web: <http://elcomercio.pe/movil/blogs/empresariodetempleo/2007/08/el-salario-emocional>

## Bibliografía

- ✓ Sándor, M. (1989) *LA GAVIOTA*, España: Salamandra.
- ✓ Goleman, D. (1995). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Buenos Aires: Zeta
- ✓ FIGUEIREDO, J. (2011). *Apostila Ergonomia e cor nos ambientes de locais de trabalho*. 2011, de Universidade Catolica do Rio de Janeiro: Iar Unicamp.
- ✓ TEMPLE, I. (2007). *El salario emocional*. Diciembre 23, 2007, de El comercio Blogs  
Sitio web: <http://elcomercio.pe/movil/blogs/empresariodetempleo/2007/08/el-salario-emocional>
- ✓ BRAIDOT, N. (2008). *Neurociencias aplicadas a negocios y organizaciones*. 2008, de Mercado Sitio web:  
<http://www.mercado.com.ar/notas/informes/39837/neurociencias-aplicadas-a-negocios-y-organizaciones>
- ✓ LORENZO; C.; & LORENZO, M.N. (2011). *Introducción al Neurofuncionamiento de la gestión organizacional*. 2011, de Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Bs.As.
- ✓ Vallejo González J.L.,. (2005). *El efecto de la música de fondo*. 2005, de Ergonomia Ocupacional S.C Sitio web: <http://www.ergocupacional.com/4910/23222.html>
- ✓ B. (2012). *Consecuencias de los malos olores y posibles soluciones*. 2012, de Aromas y Olores. Sitio web:  
<http://marketingaromas.blogspot.com.ar/2012/11/consecuencias-de-los-malos-olores-y.html><http://laszlo.ind.br/admin/artigos/arquivos/olfatotriskas.pdf>
- ✓ Cuevas, J.C.; . (2009). *La música en el ambiente laboral*. 2009, de Psicología y Empresa Sitio web: <http://psicologiayempresa.com/la-musica-en-el-ambiente-laboral.html>
- ✓ Redacción El Dia. (2014). *Las consecuencias del ruido en el ambiente laboral*. El Dia, Salud
- ✓ RNE. (Julio 22, 2014). *Diego Torres produce felicidad, "Los nardos" nostalgia y Eric Clapton tristeza*., de rTve.es Sitio web: <http://www.rtve.es/alacarta/audios/las-mananas-de-rne/mananas-rne-diego-torres-produce-felicidad-nardos-nostalgia-eric-clapton-tristeza/2674204/>